

班		
ねらい	柔らかさ	運動名
力強い	巧み	
◎運動の「イラスト」と「解説」		
<div style="border: 1px solid gray; width: 40%; margin: auto; height: 40px;"></div>		

班		
ねらい	柔らかさ	運動名
力強い	巧み	
◎運動の「イラスト」と「解説」		
<div style="border: 1px solid gray; width: 40%; margin: auto; height: 40px;"></div>		

(模造紙の記入例)

□ 本時の展開

(1) 本時の目標

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導と手立て・評価
導入 分		
展開 分	(ねらい)	
		評価 (評価方法)
整理 分		

体づくり運動の簡易単元構造図 校種:

学年:

①学習指導要領から記載

学習目標 (学習指導要領の内容)	(知識及び運動)	1	2	3	4	5	6	7
	(思考力、判断力、表現力等)							
	(学びに向かう力、人間性等)							

挨拶・出席確認、本時の内容の説明

②毎時行う事項
について記載

0									
10									
20									
30									
40									
50									

本時の振り返り、まとめ、次時の予告

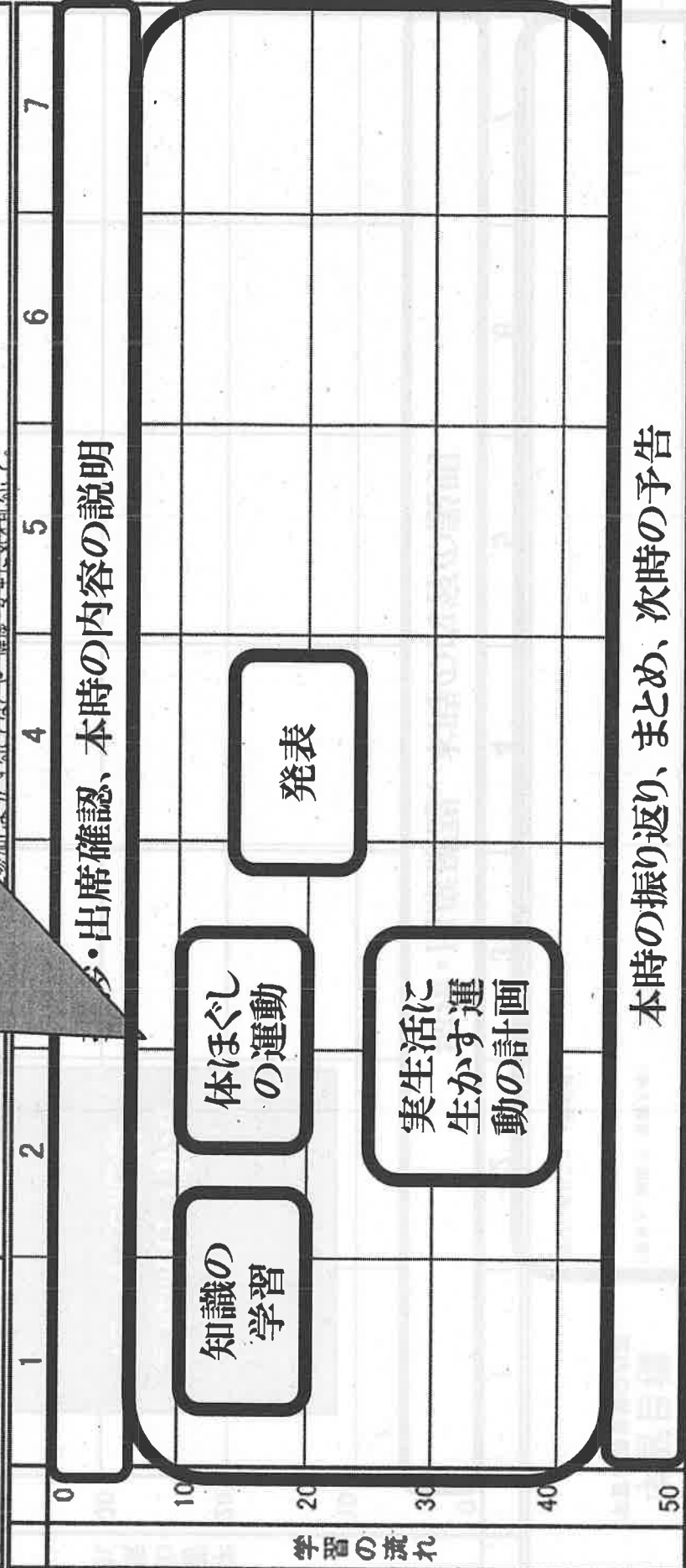
学習の流れ									
評価									
学び									

体づくり運動の簡易単元構造図 校種： 学年：

学習目標 <small>(学習指導要領の内容)</small>	(知識及び技能)						
	(思考力・判断力・問題解決力)						
	(学びに向かう力・人間性等)						

③指導内容と指導方法を決定していきながら、修正

より運動の意義と行い方、体の動きを高める方法などを理解し、工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること、一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする。



50							
40							
30							
20							
10							
0							
	知識						
	技能						
	学び						
	評価						

学習の流れ

学習目標

(学習指導要領の内容)

(知識及び運動)
 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むこと。
 (思考力、判断力、表現力等)
 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
 (学びに向かう力、人間性等)
 体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、話し合いに貢献しようとするなど、健康・安全を確保すること。

	1	2	3	4	5	6	7
0	挨拶、体調及び出席確認、本時の学習内容の説明						
10	【オリエンテーション】 ・授業ルールの確認 ・前年度までの学習の確認	【体ほぐしの運動】 Aさんの運動例を実践 ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動	【体ほぐしの運動】 Bさんの運動例を実践 ・リズムに乗って心が弾むような運動	【体ほぐしの運動】 Cさんの運動例を実践 ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動	【体ほぐしの運動】 Dさんの運動例を実践 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動	【体ほぐしの運動】 Eさんの運動例を実践 ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するよう運動	【発表】体ほぐしの運動 ・各班の代表例を選定 ・代表例を全体で発表 ・実生活にも生かすことができる運動例をわかりやすく伝える。 【マネジメント】 ・役割や運動計画の確認
20	【体ほぐしの運動】 ・ジグソー法を活用 ・4～5人一組の班を編成 ・4人の班はA～D、5人の班はA～Eにそれぞれ分かれ、A～Eの班に再編成 ・再編成した班で運動例を作成 ・次の授業から元の班に戻り、作成した運動例を実施	【知識の学習】 ・運動の原則 ・体の構造 【実生活に生かす運動の計画】 ・運動計画の作成	【マネジメント】 ・学習活動における役割や運動計画の確認	【実生活に生かす運動の計画】 実践① ・3人一組で活動 ・1日ごとに、実践者、パートナー、記録係を順に行う。	【発表】実生活に活かす運動の計画 ・実生活に活かすことができる運動の計画をわかりやすく伝える。	【知識の学習】 ・実生活で運動を継続する工夫	【実生活に生かす運動の計画】 実践② ・各班で実施する運動の計画を選び実践
30	■一日に評価する観点は1つか多くても2つ。 本時の振り返り、まとめ、体調等確認、次時の予告						
40							

知識	③	②	④	③	④	①
思考力、判断力、表現力等	③	②	④	③	④	①
学びに向かう力、人間性等	④	④	③	③	①	⑤
態度	④	②	③	③	①	①

* 評価の丸数字は、(1)学習活動に即した評価規準の各観点の項目を上から順に付した数を示す。

【中学校第3学年及び高等学校入学年次の例】

(1) 学習活動に即した評価標準の設定例

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 定期的・計画的に運動を継続することとは、心身の健康、健康や体力の保持増進につながる意義があることについて、理解したことを言ったり書き出したりにしている。</p> <p>② 運動を安全に行うには、関節への負荷がかかりすぎないよう、徐々に軽い運動から始めるなど、徐々に筋肉を温めてから行うことについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③ 運動を計画して行う際は、どのようなねらいをもつ運動か、偏りがなか、自分に合っているかなどの運動の原則があることについて、理解したことを言ったり書き出したりにしている。</p> <p>④ 実生活で運動を継続するには、行いやすいこと、無理のない計画であることなどが大切であることについて、理解したことを言ったり書き出したりにしている。</p>	<p>① ねらいや体力の程度を踏まえ、自己や仲間の課題に応じた強度、時間、回数、頻度を設定している。</p> <p>② 健康や安全を確保するために、体力や体調に応じた運動の計画等について振り返っている。</p> <p>③ 課題を解決するために仲間と話し合う場面で、合意形成するための関わり方を見付け、仲間に伝えている。</p> <p>④ 体力の程度や性別等の違いに配慮して、仲間とともに体づくり運動を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>⑤ 体づくり運動の学習成果を踏まえて、実生活で継続しやすい運動例や運動の組合せの例を見付けている。</p>	<p>① 体づくり運動の学習に自主的に取り組もうとしている。</p> <p>② 仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>③ 一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。</p> <p>④ 自己や仲間の課題解決に向けた話し合いに貢献しようとしている。</p> <p>⑤ 健康・安全を確保している。</p>

【高校入学年次の次の年次以降】

(1) 学習活動に即した評価基準の設定例

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①体づくり運動では、自己のねらいに応じて、効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることについて、学習した具体例などを挙げている。</p> <p>②体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることについて、理解したことを言ったり書きだしている。</p> <p>③実生活への取り入れ方には、自己のねらいに応じた様々な運動の計画などがあることについて、理解したことを言ったり書きだしている。</p> <p>④課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための運動例の選択とそれに基づく計画の作成及び実践、学習成果の確認、新たな目標の設定といった家庭があることについて、理解したことを言ったり書きだしたりしている。</p>	<p>①生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。</p> <p>②運動に取り組む場面で、自己や仲間間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。</p> <p>③仲間との話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。</p> <p>④体力の程度や性別等の違いを超えて、仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。</p> <p>⑤体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生徒にわたって楽しむための関わり方を見付けている。</p>	<p>①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。</p> <p>②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。</p> <p>③一人一人に応じた動きなどの違いを大切にしようとしている。</p> <p>④課題解決に向けて話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。</p> <p>⑤危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。</p>